

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA YANG MELAKUKAN *STUDY FROM HOME*
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi
Strata I Pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

**DINAR NOVAZA PRAMONO
J210191212**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA YANG MELAKUKAN *STUDY FROM HOME* SELAMA
PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA**

PUBLIKASI ILMIAH

Disusun Oleh:

DINAR NOVAZA PRAMONO
J210191212

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Chlara Yunita Prabawati, S.Kep., Ns., MSN

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA YANG MELAKUKAN *STUDY FROM HOME* SELAMA
PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA**

Oleh :
DINAR NOVAZA PRAMONO
J210191212

Dipertahankan di depan Tim penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 31 Mei 2021

Dewan Penguji :

1. Chlara Yunita Prabawati, S.Kep., Ns., MSN (.....) (Ketua Dewan Penguji)
2. Nurlaila Fitriani, M.Kep., Ns.Sp.KepJ (.....) (Anggota I Dewan Penguji)
3. Wachidah Yuniartika., S.Kep., Ns., M.Kep (.....) (Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui,
Dekan fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Irdawati, S.Kep., M.Si. Med
NIK/NIDN : 753/061 805 7001


PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan mempertanggung jawabkan sebelumnya.

Surakarta, 31 Mei 2021

Penulis



DINAR NOVAZA PRAMONO

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG MELAKUKAN *STUDY FROM HOME* SELAMA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA

Abstrak

Corona Virus atau lebih dikenal dengan Covid-19 adalah infeksi pada saluran pernafasan pada manusia. Pada manusia biasanya menyebabkan mulai dari flu biasa hingga penyakit serius yang pada akhirnya menjadi pandemi Covid-19 di seluruh dunia. Dampak dari hal tersebut menyebabkan seluruh kegiatan pembelajaran seluruh dunia termasuk di Indonesia menjadi terganggu dari semua jenjang di bidang akademik. Hal tersebut membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk belajar dari rumah atau *study from home*, pembelajaran *online* menyebabkan mahasiswa merasakan stres dan kurang meregulasi emosi dengan baik. Tujuan Penelitian: mengetahui hubungan regulasi emosi dengan tingkat stres mahasiswa yang melakukan *study from home* selama pandemi Covid-19 di Indonesia. Desain Penelitian: menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi. Responden penelitian berjumlah 84 responden, dengan metode pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Hasil Penelitian: Hasil uji statistik dengan uji *rank spearman* didapatkan ρ 0.300 dengan nilai p -value $0.006 < 0.05$, yang artinya terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres mahasiswa dengan keeratan rendah. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres sebanyak 0.300.

Kata Kunci: Covid-19, Pandemi Covid-19, Tingkat Stres, Regulasi Emosi

Abstract

Corona Virus or Covid-19 is an infection of the respiratory tract in humans. The corona viruses cause mild to severe common cold to serious illnesses that eventually make pandemic around the world. The impact of this causes all learning activities throughout the world, including in Indonesia, to be disrupted from all levels in the academic field. This makes the government issue a policy to study from home or study from home, online learning causes students to feel stressed and does not regulate emotions well. Research objective: To determine the relationship between emotional regulation and stress levels of students who study from home during the Covid-19 pandemic in Indonesia. Research Design: A quantitative research with a descriptive correlation method. The number of respondents in the study was 84 respondents, with the sampling method using quota sampling using quuestionare A and B. Results: The results of statistical tests with the Spearman rank test obtained ρ 0.300 with a p -value of $0.006 < 0.05$, which means that there is a relationship between emotional regulation and student stress levels with low closeness. The higher the emotional regulation, the higher the stress level by 0.300.

Keywords: Covid-19, Pandemic Covid-19, Stress Level, Emotion Regulation

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO, 2020), *Coronavirus* menyebabkan infeksi saluran pernafasan pada manusia yang dapat lebih parah seperti *Middle East Respiratory* (MERS) dan *Serve Acute Respiratory Syndrom* (SARS). WHO mengumumkan prevalensi COVID-19 pada 12 Maret 2020 sebagai Pandemi. Jumlah kasus di Indonesia terus meningkat dengan pesat, hingga Juni 2020 sebanyak 31.186 kasus terkonfirmasi dan 1851 kasus meninggal (PHEOC Kemenkes RI, 2020). Kasus tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta yakni sebanyak 7.623 kasus terkonfirmasi dan (6,9%) kasus kematian (PHEOC Kemenkes RI, 2020)

Pandemi Covid-19 adalah krisis Kesehatan yang terjadi di belahan dunia. berbagai negara telah mendapatkan dampaknya akibat Covid-19, salah satu nya adalah berdampak di bidang akademik, yang sekarang banyak sekolah sampai perguruan tinggi di tutup dan melakukan kegiatan belajar mengajar online. Pelajar diharapkan tetap melakukan kegiatan belajar walaupun sedang dalam pandemik, karena bagaimanapun pendidikan adalah komponen utama untuk menuju kesuksesan seseorang. Menurut UNESCO (4 Mraret 2020) setidaknya ada 290,5 juta siswa di 13 negara yang mana 9 diantaranya melakukan penerapan penutupan yang bersifat local, merasakan dampak negatif dari pandemik ini, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi yang ada dibawah naungan Kementrian Pendidikan Republik Indonesia ikut memperoleh dampak aktivitas belajar nya, yang menjadi terganggu akibat penutupan tempat belajar.

Untuk itu pemerintah mengeluarkan kebijakan yaitu diberlakukannya *Work from Home* (WFH/SFH). WFH dan SFH memiliki arti yang sama yaitu melakukan kegiatan yang memungkinkan untuk dilakukan dari rumah dengan media online. Bedanya antara kedua istilah tersebut, WFH dikenal untuk seseorang yang sudah bekerja, sedangkan SFH untuk belajar mengajar. Dalam proses SFH yang saat ini diterapkan sesuai kebijakan pemerintah yang tertera pada Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang memuat tentang proses belajar dari rumah atau daring. Pembelajara

dirumah dilaksanakan dengan tetap melibatkan pendidik dan peserta didik melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Dengan adanya kebijakan tersebut diharapkan mampu mengurangi jumlah penyebaran Covid-19 (Kemdikbud, 2020).

Keluhan yang di rasakan oleh sumber daya manusia menyebabkan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima pengaduan sekitar 213 akibat dilaksanakannya SFH yang salah satunya di alami oleh mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan yang menjadi kurang maksimal. Dalam survei Pusat Inovasi dan Kajian Akademik UGM terhadap 3.353 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring dalam masa darurat Covid-19, 66.9% mahasiswa memahami materi perkuliahan dengan baik, sisanya yaitu kurang memahami dengan baik salah satu penyebabnya adalah kurang persiapan oleh dosen dalam mengelola system pembelajaran jarak jauh yang mempengaruhi pencapaian pembelajaran (Arifa, 2020). Di bidang akademik ini terutama mahasiswa tidak sedikit juga yang mengalami kesulitan dan merasa tertekan akan kebijakan diberlakukannya SFH akibat pandemik Covid-19. Dengan adanya kebijakan tersebut, menyebabkan beberapa pelajar mengalami gangguan mental seperti stres, cemas, depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang melakukan *Study from Home* selama pandemi Covid-19 di Indonesia

Emosi merupakan respon individu terhadap suatu kondisi, baik dalam kondisi yang senang maupun tidak senang. Emosi itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat menumbuhkan dan meningkatkan kreatifitas seseorang agar dapat menyelesaikan masalah dan meningkatkan kecepatan dan ketepatan dalam mengambil keputusan. Emosi negatif adalah suatu respon perilaku individu yang memeperlihatkan afek kurang. Misalnya menjadi merasa sedih, kecewa, putus asa, marah, merasa tidak berdaya dan akan memunculkan perilaku yang mudah pesimis atau putus asa (Pennebaker et al., 2007).

Regulasi emosi merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk mencapai suatu tujuan dan memfasilitasi fungsi sosial adaptif, dengan cara memantau, mengevaluasi dan modulasi adanya reaksi emosional (Larsen, et all, 2013). Regulasi emosi adalah suatu proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Gross et.all 2017). Menurut Thompson (2014) regulasi emosi yaitu suatu kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan juga tingkah laku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Gross (1998, 2007) lalu mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Ada dua strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan yang biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, M. A. J. 2015). Demista (2010) juga menyebutkan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan karena adanya *academic stressor* yang merupakan stres tersebut dialami oleh siswa yang sumbernya dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar seperti tugas yang menumpuk, tekanan hasil penilaian saat ulangan, keputusan untuk memilih jurusan yang tepat atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Dari pengertian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres merupakan sebuah reaksi suatu individu yang dapat memunculkan dampak negative maupun positif ketika stres tersebut tidak dapat diatasi. stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan-tekanan tersebut menghasilkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negative yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Upaya kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19 di Indonesia, salah satunya adalah dengan menerapkan himbauan kepada masyarakat agar melakukan physical distancing yaitu himbauan menjaga jarak (Siahaan, 2020). Sejak itu pemerintah

menerapkan kebijakan *Work from Home (WFH)*. Kebijakan dilkaukan agar menyelesaikan segala kegiatan di dalam rumah masing-masing.

Penyebutan *Study from Home (SFH)* sendiri dilakukan untuk menggantikan tatap muka yang biasanya dilakukan di lingkungan sekolah dari play group sampai perguruan tinggi dengan menggunakan system daring. Tujuan SFH adalah sama dengan WFH dimasa kegawat daruratan ini dapat mengurangi resiko yang membahayakan dari wabah yang sedang terjadi. Kebijakan ini telah di lakukan oleh seluruh dunia. Dalam proses SFH yang saat ini diterapkan sesuai kebijakan pemerintah tertera pada Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease (Covid-19)* yang memuat tentang proses belajar dari rumah atau daring. Pembelajaran dirumah dilaksanakan dengan tetap melibatkan pendidik dan peserta didik melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Dengan adanya kebijakan tersebut diharapkan mampu mengurangi jumlah penyebaran Covid-19.

Pembelajaran dengan melakukan pembelajaran system daring, diakui bahwa satu-satunya solusi untuk menekan penyebaran Covid-19. Kelebihan SFH yang dilakukan dengan daring menjadikan kegiatan belajar mengajar menjadi lebih efisien. Daring sendiri adalah pembelajaran jarak jauh dengan bantuan internet. Beberapa peneliti telah membuktikan bahwa banyak pelajar dalam melakukan pembelajaran yang sudah mahir dalam menggunakan teknologi saat ini yaitu laptop dan *smartphone*. Kemampuan laptop dan *smartphone* untuk mengakses internet memungkinkan pelajar untuk mengikuti kegiatan belajar yang di lakukan dalam bentuk konfersi video maupun yang dilaksanakan dalam kelas-kelas online menggunakan layani aplikasi pembelajaran yang tersedia secara online (Firman & Sari, 2020:83). Dalam pembelajaran daring, siswa merasa lebih nyaman untuk bertanya dan mengemukakan pendapatnya dalam forum yang dilakukan secara online (Firman & Sari, 2020:84).

Berdasarkan studi sebelumnya, dari total populasi didapatkan presentase stress paling tinggi adalah kategori stress sedang (48,4%), diikuti oleh stress

berat (40,4%), dan sisanya stress ringan (11,2%) (Rahmayani., et all, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Muhammadiyah Surakarta program studi keperawatan angkatan 2020, didapatkan sebanyak 15 sampel dengan hasil stres terbanyak adalah stres ringan (46,3%), diikuti oleh stres sedang (40%), stres berat (13,3%), dan stres sangat berat (0%).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Yang Melakukan *Study from Home* Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia”.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini berfokus dan menjelaskan hubungan antara dua variabel dan menganalisis hipotesa yang telah dirancang. Metode dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasi. Menurut Notoatmojo (2012) deskriptif korelasional adalah penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan hubungan antara dua, yaitu variabel bebas dengan variabel terikat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan beberapa tema yang telah dijadikan dalam satu kelompok atau kategori, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n (%)	Mean \pm SD
Umur		
18 -25 tahun	84 (100%)	20.96 \pm 2.038
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28 (33.3)	
Perempuan	56 (66.7)	

Sumber : Data Diolah (2021)

Tabel 2. Regulasi emosi pada mahasiswa selama pandemic Covid-19 di Indonesia (n=84)

Item Pertanyaan	Median	Mean	SD	Min	Max
1. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif seperti senang atau gembira, saya merubah apa yang sedang saya pikirkan.	5.22	5.12	0.782	3	6
2. Saya lebih baik diam dan tidak memberitahukan tentang emosi yang sedang saya rasakan kepada orang lain.	5.06	4.94	1.057	3	6
3. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif seperti sedih atau marah, saya merubah apa yang sedang saya pikirkan.	4.17	3.46	1.807	1	6
4. Ketika saya sedang merasakan emosi positif seperti senang dan gembira saya berusaha berhati-hati agar tidak mengungkapkan kepada orang lain.	5.67	5.29	1.733	3	7
5. Ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan, saya memikirkan agar diri saya tetap tenang	5.50	5.07	1.931	2	7
6. Ketika saya sedang emosi, saya berusaha menahan diri agar tidak mengungkapkan emosi saya.	4.57	4.25	1.656	2	7
7. Saya berusaha merubah cara pandang saya pada situasi yang ada disekitar saya, ketika saya merasakan emosi yang positif.	5.21	4.77	1.724	2	7
8. Ketika saya	5.95	5.57	1.442	3	7

dihadapkan pada situasi tertentu, saya mampu mengendalikan emosi saya dengan merubah cara pandang saya.					
9. Ketika saya merasakan emosi negatif, saya berusaha untuk tidak mengungkapkan kepada orang lain	4.19	4.24	0.816	2	7
10. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya berusaha mengubah cara berpikir saya terhadap situasi yang sedang dihadapi.	4.00	3.93	1.278	1	7
Total	1.71	1.74	0.642	1	3

Tabel 3. Level Stres Akademik pada mahasiswa selama pandemic Covid-19 di Indonesia (n=84).

Item Pertanyaan	Median	Mean	SD	Min	Max
Perasaan kecewa	1.52	1.48	0.963	0	4
Ketidak mampuan mengendalikan hal-hal penting dalam hidup	1.56	1.55	0.961	0	4
Perasaan gelisah dan tegang	1.75	1.69	1.005	0	4
Ketidakmampuan menangani masalah	1.79	1.72	1.098	0	4
Sesuatu tidak sesuai dengan keinginan	1.71	1.64	1.036	0	4
Ketidak mampuan mengatasi masalah	1.73	1.68	0.986	0	4
Tidak mampu mengontrol gangguan hidup	1.94	1.92	1.101	0	4

Merasa tidak senang	1.81	1.77	1.081	0	4
Merasa marah	1.64	1.63	0.952	0	4
Merasa kesulitan	1.67	1.59	0.948	0	4
Total PSS-10	2.15	2.17	0.843	1	4

Tabel 4. Hubungan regulasi emosi dengan tingkat stress mahasiswa yang melakukan *study from home* selama pandemi Covid-19 di Indonesia.

Tingkat Stres			
	P	<i>p-value</i>	Keterangan
Regulasi Emosi	0.300	0.006	Ha Diterima

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki umur antara 18-22 tahun dengan rata-rata umur responden 20.96 tahun. chri, menyetakan bahwa pada usia muda lebih mudah terkena stres psikologis dan cemas, hal ini karena mental yang belum siap serta jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2012), usia yang cukup akan mempengaruhi kematangan dalam berfikir sehingga matang pula individu dalam bersikap dalam kondisi apapun. Dalam penelitian ini mayoritas responden masih dalam fase remaja sehingga masih dalam pencarian data diri sehingga pada masa ini remaja belum siap menerima keadaan yang berdampak pada kecemasan mahasiswa, apabila tidak ditangani akan berdampak pada psikologisnya salah satunya adalah stres pada mahasiswa.

Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sejumlah 56 orang (68%) daripada responden berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 28 orang (32%) hal ini sesuai dengan data yang ditemukan, karena berkaitan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa responden berjenis kelamin perempuan mempunyai presentase yang lebih banyak dari pada laki-laki.

Stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Alasannya terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial bagi wanita dan laki-laki (Kaplan & Sadock 2005; Ambarwati et al., 2019) yang menyatakan bahwa stress. Didukung juga oleh peneliti Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibanding pria. Secara umum wanita mengalami stress 30% lebih tinggi dari pada pria. Pada masa pandemi Covid-19 ini, mahasiswa dituntut untuk melakukan pembelajaran online. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa cemas karena akan menemui berbagai faktor tuntutan akademik, seperti beban tugas akademik, ketersediaan jaringan yang memadai, dan mahasiswa diwajibkan beradaptasi dengan metode pembelajaran secara online.

Instrumen untuk menilai tingkat kecemasan pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Nilai terendah pada kuesioner ERQ terletak pada item pertanyaan Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif seperti senang atau gembira, saya merubah apa yang sedang saya pikirkan dengan nilai mean 3.46 dengan standar deviasi 1.807. Nilai tertinggi pada kuesioner ERQ terletak pada item pertanyaan perasaan depresi dengan nilai mean 5.57 dan standar deviasi 1.442. Total kuesioner ERQ memiliki nilai mean 1.74 dan standar deviasi 0.642. Nilai mean tersebut lebih tinggi dari standar deviasi, yang artinya adalah persebaran pertanyaan pada kuesioner ERQ dapat dikatakan baik.

Menurut Desmita (2010), Stress akademik adalah stress yang di alami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, banyaknya tugas akademik, keputusan menentukan jurusan, dan kecemasan ujian serta manajemen. Pada masa pandemi Covid-19 ini, seluruh instansi pendidikan mengalihkan pembelajaran dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online. Hal tersebut tentu menimbulkan stres pada mahasiswa, dikarenakan mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran yang dilakukan oleh universitas dan dosen pengajar

(Livana, 2020). Menurut Livana (2020), faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah banyaknya beban tugas akademik, mahasiswa merasakan bosan, proses belajar secara online yang membosankan, tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran, dan tidak dapat belajar secara maksimal dikarenakan jaringan internet yang terbatas.

Instrumen untuk menilai level stress akademik pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale 1- (PSS-10)*. Nilai terendah pada kuesioner *PSS-10* terletak pada item pertanyaan ketidakmampuan mengendalikan hal-hal penting dalam hidup dengan nilai mean 0.98 dengan standar deviasi 1.018. Nilai tertinggi pada kuesioner *PSS-10* terletak pada item pertanyaan tidak mampu mengontrol gangguan hidup dengan nilai mean 1.94 dan standar deviasi 1.123. Total kuesioner *PSS-10* memiliki nilai mean 1.95 dan standar deviasi 0.835. Nilai mean tersebut lebih tinggi dari standar deviasi, yang artinya adalah persebaran pertanyaan pada kuesioner *PSS-10* dapat dikatakan baik. Menurut Leung, et. al (2010), nilai mean diatas 0.77 mempunyai tingkat stress yang lebih tinggi dan mekanisme koping yang lebih tinggi juga. Pada penelitian ini, seluruh item pertanyaan *PSS-10* memiliki tingkat stres yang tinggi dan mekanisme koping yang lebih tinggi juga, karena seluruh item pertanyaan *PSS-10* tersebut memiliki nilai mean diatas 0.77.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *rank spearman* didapatkan nilai ρ 0.300 dengan nilai *p-value* $0.006 < 0.05$, maka H_a diterima sehingga terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang melakukan *study from home* selama pandemi covid-19 di Indonesia dengan tingkat keeratan rendah, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka rendahnya tingkat stres sebanyak 0.300. Adapun faktor yang mempengaruhi sedangnya tingkat keeratan penelitian ini adalah jumlah sampel yang cukup banyak dan datanya yang bervariasi. Berdasarkan hasil studi tersebut didapatkan adanya korelasi positif, dimana mahasiswa yang memiliki regulasi tinggi, maka rendahnya tingkat stress sebanyak 0.300.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah & Fahmie (2019) dengan hasil bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan terhadap stres dengan hasil analisa didapatkan nilai $p < 0.05$ dan memiliki signifikansi positif, yang artinya semakin sering seseorang meregulasi emosinya dengan pola pikir yang berpusat pada pemikiran atau perasaan terhadap peristiwa negative yang dialaminya maka akan semakin tinggi tingkat stres kerja seseorang tersebut dan sejalan dengan penelitian Nolen-Hoeksema dan Jackson (2001) bahwa wanita lebih rentan untuk merenungkan suasana hati mereka saat mengalami masalah atau peristiwa negatif sehingga menjadi penyebab tingkat depresi atau stres yang tinggi.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan tentang hubungan regulasi emosi dengan tingkat stres mahasiswa yang melakukan *study from home* selama pandemi Covid-19 di Indonesia didapatkan kesimpulan: Karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas berumur 18-25 tahun dengan rata-rata umur responden 20.96 tahun, berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang melakukan *study from home* selama pandemi Covid-19 di Indonesia dengan tingkat keeratan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut: Diharapkan mahasiswa mampu mengatur jadwal kegiatan sehari-hari secara proporsional agar tidak selalu berhubungan dengan beban akademik yang berlebihan untuk meminimalisir terjadinya stres. Institusi pendidikan sebagai penyelenggara pendidikan hendaknya membuat jadwal dan memberikan tugas yang terukur agar tidak terlalu membebani tugas akademik mahasiswa selama pandemi yang berdampak pada timbulnya stress pada mahasiswa. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa selama masa pandemi covid-19 seperti lingkungan belajar, jaringan internet yang tidak stabil, tugas kuliah yang menumpuk dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1). <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*.
- Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Firman. Sri Rahayu Rahman. 2020. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. volume o2.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2). <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Kemdikbud, pengelola web. (2020). *Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah*. Jakarta, 28 Mei 2020.
- Kemkes, (2020). Kesiapsiagaan Menghadapi Covid-19. (Diakses Pada 3 Juni 2020). <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>
- Larsen, J. K., et.al. (2013). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *The journal of early adolescence*, 33(2), 184-200. doi: 10.1177/0292431611432712
- Livana Ph, Mohammad Fm, Yazid B. Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3 (2). 205. Issn: 2621-2978.
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of The Gender Difference in Rumination. *Psychology of Woman Quarterly*. American Psychological Association, 25, 37-47
- Notoatmojo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pennebaker, J. W., Chung, C. K., Ireland, M., Gonzales, A., & Booth, R. J. (2007). The Development and Psychometric Properties of LIWC2007 The University of Texas at Austin. *Development*. <https://doi.org/10.1068/d010163>
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). Strategi Regulasi Emosi Kognitif Dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan.

Jurnal Kajian Ilmiah. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>

Sinaga, M. A. J. 2015. Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

World Healt Organization. South-East Asia Indonesia. Qa For Public. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>. (Di Akses Pada 4 Juni 2020)